

LENTEJAS CON CHORIZO Y VERDURAS

 1 porción

INGREDIENTS

- 10 grams of vino blanco, 11°
- 1 cucharada sopera of aceite de oliva, virgen [9 g]
- 20 grams of cerdo, chorizo, fresco, crudo
- 1 diente of ajo, crudo [4 g]
- 40 grams of pimiento rojo, crudo
- 1 porción ensalada of zanahoria, cruda [50 g]
- 50 grams of cebolla blanca, cruda
- 1 ración individual of lenteja, seca, cruda [80 g]
- 40 grams of pimiento verde, crudo
- 1 gram of pimentón, en polvo

COOKING METHOD

- 1º Cortar la verdura a trozos medianos y los ajos en laminas.
- 2º Sofreír el ajo hasta dorar y añadir la cebolla, pimiento verde ,pimiento rojo y champiñón, hasta que estén pochados y por ultimo las lentejas remojadas previamente.
- 3º Añadir el chorizo y el vino blanco y remover hasta que evapore el alcohol para cubrir con agua y una hoja de laurel, salpimentar al gusto. Cerrar la hoya exprés.
- 4º Dejar unos 25 minutos a fuego lento y luego servir.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORCIÓN (293 g)	% DRI
ENERGY	173 kcal	506 kcal	25 %
PROTEIN	8 g	24 g	48 %
CARBOHYDRATE	17 g	50 g	19 %
SUGARS	4 g	11 g	12 %
FAT	7 g	20 g	28 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	2 g	8 %
FIBER	5 g	14 g	56 %
SODIUM	48 mg	140 mg	6 %